

Vegane Buddha-Bowl

Vitaminreich, farblich appetitlich angerichtet mit Avocado, Blumenkohl, Kichererbsen, Kidneybohnen, Reis, Rote Beete und Feldsalat.

8 - 10 Portionen



gelingt leicht

bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

125 g Langkorn-Wildreis-Mischung
Salz
265 g Kichererbsen (Abtropfgew.)
255 g Kidneybohnen (Abtropfgew.)
1 Baby-Ananas
etwa 100 g Feldsalat
1 Avocado
1 Bund Frühlingszwiebeln
100 g Rote Beete
1 EL Sesamsamen
200 g Blumenkohl
2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl

Dressing:

300 g Dr. Oetker Creme VEGA
2 TL Speiseöl, z. B. Olivenöl
4 TL Agavendicksaft
2 TL Zitronensaft
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

1 Vorbereiten:

Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Kichererbsen und Kidneybohnen je auf einem Sieb sehr gut abtropfen lassen. Ananas schälen, Strunk entfernen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Feldsalat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Avocado längs halbieren, Kern entfernen, längs in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden. Rote Beete schälen, in feine Scheiben schneiden und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Blumenkohl putzen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und Blumenkohlscheiben von beiden Seiten goldbraun braten.

2 Zubereiten:

Salatzutaten, außer Sesam, sortiert in einer großen Schüssel anrichten.

3 Dressing:

Alle Zutaten gut verrühren und kräftig abschmecken. Das Dressing gleichmäßig auf dem Gemüse verteilen.

4 Sesam dekorativ darüberstreuen.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Die Salatzutaten können nach Belieben variiert und ausgetauscht werden, z. B. durch Zuckerschoten, Brokkoli, Blaubeeren.

